Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг

Харви Карп

Искусство успокаивать детей

Что делать, когда малыш плачет

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Этот текст – сокращенная версия книги Харви Карпа «Искусство успокаивать детей. Что делать, когда малыш плачет». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. «Искусство успокаивать детей» Харви Карп – книга, благодаря которой вам больше не придется беспомощно смотреть, как ваш малыш горько и безутешно плачет. С этой проблемой можно справиться в считанные минуты. Детский эксперт доктор Харви Карп помогла тысячам родителей, включая голливудских звезд. Она делится идеями в области детского сна, постельного белья, грудного вскармливания, пеленания. После рождения младенец плачет, потому что тоскует по материнской утробе. Это время Харви Карп называет «четвертым триместром». У каждого ребенка свой успокаивающий рефлекс, только нужно знать, как его запустить. С помощью объятий и правильных манипуляций можно успокоить даже колики. Эта книга подкупает убедительным взглядом на ощущения новорожденного и его восприятие неизвестного окружающего мира. Зачем читать • Разобраться, в чем истинная причина детского плача, помочь ребенку адаптироваться вне материнской утробы. • Ознакомиться с медицинскими фактами и мифами о детских коликах. • Научиться успокаивать малышей пятью эффективными способами: пеленанием, укладыванием на бок и на животик, укачиванием, сосанием и шиканьем. Об авторе Доктор Харви Карп – американский педиатр, практикующий более 30 лет. Специалист по развитию детей и адъюнкт-профессор педиатрии в медицинской школе Университета Южной Калифорнии. Благодаря ему сотни тысяч родителей, от обыкновенных мам до суперзвезд, научились успокаивать своих малышей и смогли спокойно спать по ночам. Входит в консультационный совет компании Barnes & Noble, пишет для журналов Parents и American Baby, проводит семинары по развитию детей, ведет блог на сайте www.happiestbaby.com.

- Краткое содержание книги: Искусство успокаивать детей. Что делать, когда малыш плачет. Харви Карп
  -
  - Введение
  - Глава 1. Почему здоровые, сухие и накормленные младенцы плачут?
    - 1.1 Первая причина плача – Для того чтобы выжить
    - 1.2 Вторая и ключевая причина плача –

Недостающий четвертый триместр
- 1.3 Третья причина плача – Колики
- Глава 2. Как успокоить ребенка при помощи пяти «S»
  - 2.1 Надо ли успокаивать?
  - 2.2 Лечение нежностью, или Пять «S»
  - 2.3 Первое S – пеленание
  - 2.4 Второе «S» – положение на боку и на животе
  - 2.5 Третье «S» – шикание
  - 2.6 Четвертое «S» – укачивание
  - 2.7 Пятое «S» – сосание
  - 2.8 Дополнительные способы успокаивания ребенка
- Глава 3. Отучение от пяти «S»
- Заключение

Краткое содержание книги: Искусство успокаивать детей. Что делать, когда малыш плачет. Харви Карп

Оригинальное название:
The happiest baby on the block

Автор:
Харви Карп

Тема:
Семья и воспитание детей

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Введение

Ничто так не деморализует молодых родителей, как плач их новорожденного ребенка. Кроха надрывается несколько часов – он сух, накормлен и вроде бы здоров, но продолжает кричать, а вы никак не можете понять причин его безутешного горя и не знаете, что делать в этой ситуации.

Тысячелетиями умение справляться с плачем младенцев передавалось из поколения в поколение. Но в современном мире связи между поколениями перестали быть столь крепкими, а цивилизация за последние сто пятьдесят лет породила массу новых теорий о воспитании, противоречащих друг другу и самому человеческому естеству. Так что неудивительно, что неопытные, а иногда даже и опытные родители совершенно теряются перед рыдающим младенцем нескольких недель отроду.

Известный педиатр Харви Карп уверен, что он понял главную причину плача ребенка, который на первый взгляд должен быть доволен жизнью, но при этом заходится криком без остановки на протяжении нескольких часов. Свою стройную и адекватную теорию недостающего четвертого триместра, подкрепленную многолетней практикой, он излагает в книге, в русскоязычном пространстве получившей название «Искусство успокаивать детей», а в оригинале называющейся «Самый счастливый малыш в квартале».

Сделать счастливым своего малыша, которому еще не исполнилось 3 месяца, как оказалось, довольно легко. Надо воссоздать ему главные условия, которые окружали его в материнской утробе, покинутой им совсем недавно. Автор книги подробно и последовательно объясняет, как именно вернуть малыша в потерянный им рай, а родителей вызволить из ада, параллельно развенчивая мифы о детском плаче и давая практичные советы.

Глава 1. Почему здоровые, сухие и накормленные младенцы плачут?

1.1 Первая причина плача – Для того чтобы выжить

Все, что связано с новорожденными детьми, близко к самой природе и не подвержено изменениям внешнего мира, а поэтому очень хорошо поддается анализу с точки зрения законов эволюции. Итак, что бы случилось с человечеством, если бы дети не плакали? Скорее всего, в этом случае человечество не выжило бы. Нам так хочется, чтобы новорожденный ребенок улыбался и гулил, однако улыбка и нежное лепетание не помогли бы уцелеть в доисторическую эпоху крохе, к которому подкрадывается опасный зверь, а его мать неподалеку собирает ягоды и грибы. **Только громкий плач могли услышать родители, только плач помогал отвоевать внимание и еду у братьев и сестер**.

1.2 Вторая и ключевая причина плача – Недостающий четвертый триместр

Женщина вынашивает детей около 9 месяцев, однако ученые предполагают, что раньше этот процесс занимал больше времени, возможно, почти год, и человеческие дети появлялись на свет более приспособленными к жизни. Но по мере эволюции человеческий мозг совершенствовался и увеличивался. Для того чтобы становившаяся все большего размера голова малыша не застряла в родовых путях (что грозило гибелью матери и ребенку), умный женский организм стал «выселять» детей из утробы раньше.

> Новорожденный ребенок – это практически все тот же плод-зародыш, коим он был буквально несколько дней назад, только попавший в пугающий его внешний мир.

В результате сегодня человеческий ребенок рождается на свет абсолютно беспомощным, в отличие от детенышей других млекопитающих, например жеребят, которые могут вставать и даже ходить в первые дни своей жизни. Между 4-недельным и 4-месячным малышом – гигантская разница. По окончании четвертого, недостающего ему триместра он уже отлично концентрирует внимание, поворачивает голову к источнику звука, умеет ждать, различает лица, ловко держит предметы и контролирует свое тело.

Уютный мир, в котором малыш пребывал первые три триместра своей жизни, в четвертом триместре должны заменить любовь и нежность родителей. Однако даже самые заботливые мамы и папы не всегда знают, что именно дает новорожденному чувство защищенности и комфорта. Тому, что хорошо понимали на интуитивном уровне женщины сотни лет назад и что до сих пор практикуют в местах, оторванных от цивилизации, в современном мире приходится учить заново.

Ребенка приносят из роддома, кладут в светлую просторную детскую кроватку и стараются окружить полной тишиной. Но разве такие условия были у малыша еще несколько дней назад? Он находился в тесной и теплой утробе, постоянно покачивающейся в такт движениям его матери, и его постоянно сопровождал равномерный шум. **Поэтому абсолютно логично, что, попав в совершенно непривычные условия тишины, неподвижности и непривычного простора, незрелая нервная**

система ребенка не выдерживает, реагируя плачем и провоцируя колики.

1.3 Третья причина плача – Колики

Именно колики больше всего любят приводить как причину детского плача бабушки и доктора. И именно колики являются источником наибольшего количества беспочвенных домыслов и бесполезных фармацевтических препаратов (эффективность капель от газиков при коликах абсолютно не подтверждена). Как же отделить правду от сомнительных стереотипов?

1.3.1. Симптомы колик:

– ребенок не успокаивается при кормлении и укачивании;
– ребенок извивается и стонет;
– ребенок резко начинает плакать и также резко заканчивает;
– крик ребенка похож на крик от боли.

1.3.2. Факты о коликах:

– «тройное правило» колик – ребенок подвержен коликам, если плачет как минимум 3 часа в день, 3 дня в неделю, 3 недели подряд;

– колики начинаются в возрасте 2 недель, усиливаются к 6 неделям и стихают к 3–4 месяцам;

– доношенные дети страдают от колик так же часто, как и недоношенные (у них колики начинаются спустя 2 недели после их теоретической даты рождения);

– ребенок начинает плакать во время или сразу после кормления;

– между приступами плача ребенок пребывает в хорошем настроении;

– колики становятся сильнее к вечеру;

– во многих культурах никогда не слышали о детских коликах;

– успокоить плачущего от колик ребенка можно укачиванием, надавливанием на животик, пеленанием и «шиканием» (произнося громко протяжный «ш-ш-ш»).

1.3.3. Мифы о коликах

– Принято ложно считать, что причины колик – газы или

другие незначительные проблемы с животиком. Это не так. Исследования доказали, что у детей, страдающих и не страдающих коликами, количество газов одинаково. Кроме того, страдающие коликами дети в большинстве своем не страдают запорами и исправно срыгивают много раз в день.

– **Неверно и то, что причина колик – серьезные проблемы с животиком.** Тогда коликами страдало бы значительно меньшее количество детей. Конечно, к коликам могут добавиться и более серьезные пищеварительные проблемы, такие как пищевая аллергия, непереносимость молочных протеинов, несварение, изжога, перевозбуждение от кофеина, поступающего с молоком матери. Но тогда устранение причин желудочных проблем (смена молочной смеси, материнская диета) снимало бы вопрос колик с повестки дня.

– **Довольно распространенным является миф, что причиной колик может стать тревожное состояние матери ребенка**. Да, для многих мам рождение ребенка одновременно и большая радость, и сильнейший стресс из-за неопытности, усталости, гормональной перестройки. Стресс матери может вызвать уменьшение количества молока, и ребенок может плакать от голода, но колики тут ни при чем. Колики начинают беспокоить детей начиная с возраста 2 недель, почему же раньше им не передается тревожность матери? Кроме того, очень часто бывает, что коликами совершенно не страдает первый, второй и четвертый ребенок в семье, но очень сильные колики наблюдаются у третьего и пятого ребенка.

– **Теория о том, что причина колик состоит в неразвитости мозга малыша, тоже не выдерживает критики**. Согласно ей, коликами больше страдали бы недоношенные дети, чей мозг более незрел, чем у доношенных. Но это не так.

– **Причина колик не в особом темпераменте ребенка**. Легковозбудимым детям действительно сложнее успокоиться, и они плачут дольше, чем их более спокойные ровесники. Но темперамент не является причиной колик, поскольку, если бы это было так, то колики не имели бы своих временных рамок (начинаются с 2 недель и продолжаются до 3–4 месяцев). И почему тогда дети в некоторых культурах вообще не страдают от колик?

1.3.4. Истинная причина колик

На самом деле третья причина плача новорожденных непосредственно следует из второй. **Истинная причина колик –**

недостающий четвертый триместр. Малышу не хватает трех месяцев для того, чтобы совершить переход от зародыша к человеку. В результате кроха испытывает сильнейший стресс, провоцирующий колики.

Глава 2. Как успокоить ребенка при помощи пяти «S»

2.1 Надо ли успокаивать?

Некоторые родители искренне считают, что если ребенок выплачется, то ему станет легче и он успокоится сам. Однако это тупиковый путь – малыш просто может устать от плача, но это похоже на то, как если бы вы игнорировали звук сигнализации в ожидании, что у нее скоро сядет батарейка. Дисциплинировать месячного ребенка – бесполезное и даже вредное занятие, подождите с дисциплиной хотя бы до трех-четырех месяцев.

> Обязательно успокаивайте плачущего ребенка – только так можно начать формировать у него доверие к миру и уверенность в себе.

Ни в коем случае не стоит считать плач новорожденного сознательным манипулированием. Детский плач может вызывать у вас чувство вины, может всколыхнуть неприятные детские воспоминания и комплексы. Но ребенок совершенно не стремится сознательно унизить вас или пристыдить. **Дети до двух-трех месяцев не способны на манипуляции, они просто сообщают миру о проблеме.**

2.2 Лечение нежностью, или Пять «S»

Главная задача родителей – воссоздать ребенку в первые три месяца его жизни условия четвертого триместра беременности. То есть те условия, которые были у него в матке: тепло, теснота, равномерный шум, постоянное питание (в любой момент к его услугам в утробе матери была плацента, снабжающая кислородом и питательными веществами). Дети крестьян на Бали, африканских бушменов и прочих еще очень близких к природе народов не знают ни колик, ни продолжительного плача именно потому, что матери, повинуясь инстинктам, в точности воссоздают новорожденным тот комфорт, который был у тех до рождения. Они не спускают малышей с рук, кормят по требованию, постоянно трясут и укачивают. А мамам, над инстинктами которых изрядно потрудилась цивилизация, надо срочно вспомнить правило пяти «S»:

S – Swadding (Пеленание)

S – Side/Stomach (Укладывание на бок и на животик)

S – Shushing (Шикание – издавание громкого шипящего звука)

S – Swinging (Укачивание)

S – Sucking (Сосание)

Каждое из этих «S» эффективно само по себе, более спокойным детям достаточно и некоторых из них. Однако если использовать все «S» одновременно, то это практически гарантированно успокоит самого крикливого кроху. Пять «S» буквально «включают» успокоительный рефлекс малыша. Перед применением пяти «S» убедитесь, что малыш не голоден, у него сухой подгузник, его не мучает запор или рефлюкс (дайте ему срыгнуть), у него чистые носовые проходы, его не раздражает торчащая из одеяла нить или еще что-то, у него не режутся болезненно зубки (такую боль можно довольно эффективно снять каплями или мазями).

> С успокоительным рефлексом ребенок рождается, также как и с шагательным, хватательным, сосательным и другими, обеспечивающими его выживание рефлексами.

2.3 Первое S – пеленание

2.3.1. Факты о пеленании

– Пеленание – это основа основ в науке успокаивать детей. Даже самая заботливая мать не может держать ребенка на руках 24 часа. Пеленание заменит объятия матери на тот период, когда ребенок не находится на руках у мамы.

– Пеленать детей можно с самого рождения и никогда не поздно начать пеленать малыша, если ему не исполнилось 3 месяца.

– Пеленание помогает ребенку сосредоточиться и сконцентрироваться на других успокаивающих действиях, в том числе на четырех остальных «S». Именно поэтому пеленание позволяет малышу даже лучше познавать мир, несмотря на ограничение в движении.

– Пеленание не позволяет ручкам малыша выходить из под контроля и не дает ему навредить самому себе.

– Если ребенок сопротивляется пеленанию, то это еще не означает, что он хочет, чтобы его ручки оставались свободными. У беспокойных детей не сформировалась координация движений, поэтому они не могут контролировать свое тело и беспорядочно машут руками. Так что если их не спеленать, такие малыши могут стать еще раздражительнее. Беспокойные дети даже больше нуждаются в пеленании.

– Если в процессе пеленания малыш еще громче заплакал, не останавливайтесь – он еще не адаптировался и не понимает, что скоро ему станет намного лучше.

– Пеленание издревле использовалось почти во всех культурах, так что если тысячи лет люди считали его необходимым, то, наверное, в нем есть смысл? В какой-то момент люди посчитали пеленание устаревшим и примитивным. Но секс и еда тоже примитивны и стары как мир, но никто не торопится избавиться от этих привычек.

– Пеленание доставляет малышу удовольствие, он привык находиться в тесном пространстве с прижатыми к бокам ручками.

– Не волнуйтесь, к 3–4 месяцам, когда малыш научится контролировать свое тело, необходимость в пеленании отпадет сама собой. Прекратить пеленание можно в возрасте 3–4 месяцев. Запеленайте малыша, оставив одну руку свободной, и понаблюдайте, будет ли она мешать ему.

2.3.2. Ошибки в пеленании

– Недостаточно тугое пеленание – ребенок легко выпутается из него и расстроится еще больше.

– Согнутые руки – по той же причине.

– Край пеленки касается щеки – в этом случае у ребенка сработает сосательный рефлекс, он подумает, что его хотят покормить, и будет плакать от разочарования.

– Использование недостаточно большого одеяла, которое не позволяет хорошо обернуть ребенка и надежно подоткнуть края.

2.4 Второе «S» – положение на боку и на животе

2.4.1. Факты о положении на боку и на животе

– Положение на боку и на животе имитирует позу, в которой младенец размещается в матке – «позу эмбриона», таким образом «включая» успокоительный рефлекс.

– Положение лежа на спине стимулирует рефлекс падения (рефлекс Моро) – любой громкий звук или резкое движение заставляют младенца вздрагивать и вскидывать ручки, словно он пытается ухватиться за что-то. Когда-то этот рефлекс помогал предшественникам людей удерживаться за шерсть матери или ветки деревьев в случае опасности. Лежа на боку или на животе младенец чувствует себя более уверенно и устойчиво.

– ВНИМАНИЕ! После того как ребенок успокоится и уснет, когда вы решите, что настал момент переложить его спать в кроватку, обязательно положите его НА СПИНУ. **Американская ассоциация педиатров рекомендует детям спать на спине, поскольку сон на животе признан фактором, повышающим риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС).**

> Синдром СВДС наиболее опасен для детей от одного до четырех месяцев. Среди факторов, увеличивающих риск его возникновения – сон на животе, мягкие матрасы, перегрев, курение матери, переохлаждение, недостаточный уход.

2.4.2. Оптимальные позы для того, чтобы быстро успокоить малыша

– Поза, противоположная кормлению грудью. Придерживайте голову ребенка ладонью, его живот лежит на вашей руке, а спина прижата к вашей груди. Таким образом ваш большой палец находится у его лица и, если вы предварительно хорошо вымыли руки, то можете позволять ребенку периодически сосать ваш палец.

– Поза футбольного мяча. Животик малыша находится на вашей левой руке, ножки свисают по обеим сторонам руки, а голова лежит на вашей ладони.

– Положение на плече. Перекиньте малыша через ваше плечо,

предварительно запеленав.

2.5 Третье «S» – шикание

2.5.1. Важность белого шума

Детям необходим «белый шум» – это знают многие родители, включающие пылесос, чтобы успокоить ребенка. Находясь в утробе матери, крошки постоянно слышали равномерное шипение-гудение от потоков крови, биения сердца, проникающих извне звуков окружающего мира. Ученые выяснили, что сила звука в матке составляет 80–90 децибел – сильнее, чем звук пылесоса! Новорожденные привыкли к этим звукам, и полная тишина, которой стремятся окружить их заботливые родители, кажется им пугающей и угрожающей. Однако невозможно постоянно пользоваться пылесосом для того, чтобы утешить ребенка, особенно ночью. Да и незачем.

> Не надо проецировать свои желания на потребности вашего малыша. Если вам нравится спать в полной тишине, это не означает, что то же самое нужно и новорожденному ребенку.
>
> Любопытно, но в подавляющем количестве разных неродственных языков в слове «тишина» присутствует звук «ш» – от японского до русского языка, от хинди до английского и шведского.

Пока не возник разрыв между поколениями, женщины тысячелетиями передавали друг другу информацию о том, что младенцев прекрасно успокаивает протяжный и довольно громкий звук «шшшш». Конечно, если малыш спокоен, его усыпит и нежная колыбельная, но если ребенок громко плачет, то вряд ли ему помогут тихие песнопения. Не бойтесь приучить малыша к шиканию – он уже приучен к нему за время, проведенное в утробе матери. Понемногу снижать громкость можно начинать после трех месяцев, но не обязательно, если ребенку нравится такой способ успокоения.

2.5.2. Как правильно шикать

– Приблизьтесь губами к уху младенца на расстояние 5–10 сантиметров.

– Подожмите губы и сначала не очень громко произнесите «шшшшш».

– Увеличивайте громкость звука, пока она не сравняется по громкости с плачем ребенка. **Пусть это будет довольно резкий и протяжный звук «шшшш»** – не воркуйте нежно, а довольно громко шипите. Слух ребенка еще не сформировался окончательно, поэтому он слышит все тише, чем вы, да еще и заглушает вас собственным криком.

– Не снижайте громкость, пока малыш не начнет успокаиваться – в первый раз это должно произойти через 1–2 минуты, а в дальнейшем начнет получаться еще быстрее.

2.5.3. Какие еще звуки могут помочь успокоить младенца

– звук пылесоса, фена, посудомоечной машины, вытяжки и другой шумной бытовой техники;

– звук льющейся воды;

– аудиозапись «белого шума»;

– аудиозапись вашего собственного шикания;

– помехи в радиоэфире (в том числе и на «радионяне»);

– шум автомобиля во время поездки на нем.

2.6 Четвертое «S» – укачивание

2.6.1. Почему новорожденному необходимо движение

Внутри утробы матери ребенка почти все время слегка «потрясывает». Кстати, многие беременные женщины замечают, что ребенок становится более активным именно ночью и мешает своим мамам спать, толкаясь и двигаясь внутри утробы. То есть тогда, когда женщина перестает двигаться, малыш в матке чувствует себя дискомфортно, а постоянное укачивание успокаивает его. **Только родившись, ребенок не может моментально изменить свои привычки – ему нужно движение и довольно интенсивное!** Женщины многие века прикручивали к себе новорожденных и проводили весь день вместе с ними, занимаясь своими делами, или использовали качающуюся колыбель. А сейчас мы почему-то думаем, что младенец будет вести себя образцово, лежа неподвижно в своей устойчивой кроватке.

2.6.2. Способы укачивания ребенка

Существует много способов, как укачать малыша – увлекательных, практичных, технологичных. Вот некоторые из них:

– танцы с малышом на руках, при этом качайте его быстро вверх и вниз;

– прыгание сидя с ребенком на руках на фитболе;

– ношение малыша в сумке-кенгуру или слинге;

– использование специальных детских качалок и вибрирующих детских сидений;

– автомобильные прогулки;

– детские качели. Они очень эффективны, но не для плачущего малыша (не сажайте плачущего ребенка в качели!), а для уже успокоившегося, чтобы он оставался таковым. Откиньте спинку качелей как можно дальше, чтобы шейка крохи не скрючивалась. Можете использовать качели с трех недель, только посоветуйтесь с врачом в случае, если у вас нездоровый или недоношенный ребенок;

– техника «молочный коктейль». Держа ребенка так, как держат, когда помогают ему срыгнуть, встряхивайте его мелкими движениями, словно взбалтываете молочный коктейль в шейкере;

– техника «стеклоочиститель». Сядьте и сведите колени вместе, на несколько сантиметров разведя ступни. Щечка и шея туго запеленатого ребенка лежат на ваших ладонях, а сам малыш лежит в ложбинке между вашими ногами, головой к коленям. Расслабьтесь и слегка перекатите ребенка на животик, чтобы животик уперся в вашу левую руку или в ноги. Раскачивайте мелко свои колени вправо и влево, как двигается стеклоочиститель.

2.6.3. Правила укачивания ребенка

– Чем беспокойнее ребенок, тем более мелкие трясущие движения ему требуются.

– Укачивание – как танец, и вести в нем должен именно малыш. Выбирая энергичность тряски, ориентируйтесь на интенсивность его плача. Если малыш успокаивается, замедляйте ритм раскачивания.

– Можете дополнительно хлопать малыша по спине, это еще и поможет ребенку срыгнуть.

– Трясите голову не меньше, а даже больше, чем туловище. Датчики движения, «включающие» успокоительный рефлекс, у ребенка находятся именно в голове.

– НО! Голова ребенка не должна болтаться из стороны в сторону более чем на 2–3 сантиметра, чтобы избежать синдрома травматической тряски. Он возникает, когда голова младенца дергается резко из стороны в сторону, что может повредить кровеносные сосуды под черепом. **Придерживайте голову малыша всегда, когда укачиваете его!** Но не держите голову слишком сильно, пусть она слегка болтается у вас в руках, как желе.

– Никогда не укачивайте ребенка, если вы злитесь. Положите его, попросите помощи у членов семьи и успокойтесь.

– Можно сочетать интенсивное укачивание с энергичной музыкой (с ритмом 2–3 удара в секунду), а по мере успокаивания ребенка переходить на более медленные мелодии.

– Сочетайте укачивание с «белым шумом» или шиканием.

2.7 Пятое «S» – сосание

2.7.1. Почему сосание так важно для ребенка?

Сосание – вишенка на торте, испеченном из четырех предыдущих «S». Это финальный аккорд в искусстве успокаивания малыша. Умение сосать – важнейший навык, обеспечивающий выживание малыша во внешнем мире. В матке зародыш, словно тренируясь, сосал свои пальчики, которые находились прямо у его рта. Конечно, наибольшее удовольствие для малыша доставляет сосание груди или бутылочки со смесью. Но непищевое сосание тоже «включает» успокоительный рефлекс новорожденного – снижает уровень стресса, приводит в норму кровяное давление, нормализует сердцебиение.

2.7.2. Как выбирать пустышку, приучать к ней и отучать от нее

– Избегайте пустышек первые 2–3 недели жизни ребенка, чтобы он не начал путать материнский сосок и пустышку. Для сосания пустышки и соска малыши по-разному используют челюстные мышцы, и это может помешать грудному вскармливанию. Пусть ребенок сначала приучится к груди.

– Предлагайте ребенку разные пустышки – ортодонтические, округлые, более твердые и более мягкие, пока не подберете ту, которая понравится ему.

– Если ребенок отвергает пустышку – не настаивайте, сначала воспользуйтесь первыми четырьмя «S». Младенцу сложно удержать пустышку во время сильного плача.

– Чтобы малыш не выплевывал пустышку, поступите от обратного. В тот момент, когда он начнет ее сосать, слегка потяните за пустышку, словно хотите отобрать. Ребенок рефлекторно начнет сосать еще интенсивнее. Повторите этот трюк раз 10 подряд. С каждым разом ребенок будет держать пустышку все крепче.

– Покупайте силиконовые, а не резиновые пустышки. Резина со временем становится липкой и выделяет небольшое количество вредных для здоровья ребенка веществ.

– Не «подслащивайте» пустышку, не надо обмакивать ее в сладкий сироп.

– Тщательно мойте пустышку и не облизывайте ее, чтобы не

передать ваши заболевания ребенку.

– Не вешайте пустышку на веревочке на шею ребенку, чтобы ребенок случайно не задохнулся или не обмотал веревку себе на палец, затруднив кровообращение.

– Отучать ребенка от пустышки надо в 4–5 месяцев, после 6 месяцев это будет намного сложнее сделать, тогда он эмоционально привяжется к пустышке как к любимой игрушке.

2.8 Дополнительные способы успокаивания ребенка

2.8.1. Кормление грудью

Сто лет назад «прогрессивное» человечество решило, что кормление грудью – изживший себя атавизм. Началось агрессивное рекламирование искусственного питания, а женщин, продолжавших традиции грудного вскармливания, считали эксцентричными особами. К счастью, сегодня в кормлении грудью уже нет ничего странного или редкого. Врачи единодушны – материнское молоко исключительно по своим питательным свойствам, оно укрепляет иммунитет, положительно влияет на формирование детского мозга, предотвращает диабет. Кормление грудью – еще один важный ингредиент в дополнение к пяти «S», помогающий воссоздать условия внутриутробной жизни для малыша.

Проверьте, не плачет ли малыш от недоедания. Если это так, то разберитесь, правильно ли вы прикладываете малыша к груди и достаточно ли у вас молока. Если недостаточно, то постарайтесь наладить лактацию – хорошо питайтесь и отдыхайте, опорожняйте груди, пейте улучшающие лактацию чаи, дополните грудное молоко смесью, обратитесь к специалистам. Иногда малыш может плакать от переизбытка молока, то есть от переедания. Тогда можно слегка сцеживаться до кормления или кормить ребенка лежа.

2.8.2. Массаж, тепло, прогулки

Массаж. Исследования показывают, что малыши, которым делают массаж, не только спокойнее, – они лучше набирают вес и быстрее умственно развиваются. Вы можете воспользоваться услугами профессионалов или сами массировать ребенка. Начинайте со ступней, поглаживайте плавно и твердо, переходя от ножек к животику, груди, ручкам, спинке, личику и ушкам. Покрутите ножки, как будто малыш едет на велосипеде, погладьте животик по часовой стрелке – с правой нижней стороны животика переходя вверх, а затем к левой нижней стороне. Если малыш начинает капризничать – прекратите массаж. Массируйте осторожно, но твердо!

Тепло. В матке зародыши словно плавают в горячей ванной. Поэтому теплое одеяло, грелка, теплая ванна, чепчик на голове или теплые носочки на ножках помогут малышу почувствовать себя спокойным и умиротворенным. Но не переусердствуйте! Избегайте излишнего перегрева, провоцирующего синдром внезапной детской смерти.

Прогулки. Гуляйте, гуляйте и еще раз гуляйте на свежем воздухе со своим малышом. Чем больше, тем лучше!

2.8.3. Еще одно «S» – СЛАДКИЙ СОН

Хотя новорожденные в целом спят очень много —14–18 часов в день, – спят они короткими периодами, которые разделены небольшими промежутками бодрствования. В дальнейшем эти периоды удлиняются, при этом общее время сна к трем месяцам остается прежним, а потом начинает понемногу сокращаться. Пока периоды короткие, малыши часто просыпаются и родители мечтают, чтобы крошки спали дольше и засыпали быстрее. В этом помогут все те же волшебные пять «S», которым посвящена предыдущая глава.

Чтобы малыш хорошо засыпал и спал дольше ночью:

– Попробуйте чаще кормить его днем и устраивать «дозаправку» в полночь.

– Постепенно приглушайте свет в доме перед сном, и вскоре это станет для ребенка сигналом к расслаблению и сну.

– Практикуйте совместный сон – естественное продолжение жизни ребенка в утробе. Но соблюдайте при этом разумную осторожность: сократите количество постельных принадлежностей, чтобы не допустить удушья; пользуйтесь специальными заграждениями, чтобы малыш не упал с кровати; не ложитесь спать нетрезвыми и не курите. В идеале – придвигайте детскую кровать со снятой перегородкой к своей кровати и хорошо фиксируйте ее, чтобы ребенок не упал между кроватями.

– Если вам неудобен совместный сон – не испытывайте чувство вины. Родители должны выбирать то, что удобно именно их семье.

Глава 3. Отучение от пяти «S»

Со временем ребенку нужно научиться засыпать самостоятельно, без помощи пяти «S». Достигнув возраста трех месяцев, то есть к окончанию четвертого триместра, малыши уже вполне готовы к тому, чтобы родители оставляли их в кроватке полусонными.

А значит, приходит время отучать от пяти «S».

– Сначала надо отучать от соски и в первую очередь – от сосания во время сна. Начинать вынимать грудь или пустышку изо рта малыша, когда он заснул, вы можете уже с месяца.

– Затем откажитесь от укачивания, постепенно снижая его темп и интенсивность к 3 месяцам. Обычно малыши отказываются от укачивания в 3–4 месяца.

– Следующим шагом может стать прекращение пеленания. Вы можете постепенно начинать оставлять одну ручку свободной, чтобы малыш мог сосать свой палец и учился таким образом успокаивать себя сам. Если малыш спит спокойно, отказывайтесь от пеленания, но если он часто просыпается по ночам, вы можете вновь вернуться к пеленанию. Обычно малыши отказываются от пеленания к 3–6 месяцам.

– Затем отказывайтесь от «белого шума», снижая понемногу его громкость. Обычно малыши отказываются от него к 3–12 месяцам.

Поздравляем, теперь ваш малыш родился по-настоящему, в достаточной мере адаптировавшись к окружающему его новому и такому вдохновляющему миру!

Заключение

Почему сухие, сытые и здоровые дети в возрасте до 3 месяцев могут плакать часами? Издревле так малыши отвоевывали еду и внимание родителей у братьев и сестер. Потому что им не хватает четвертого триместра, проведенного в утробе матери. Малыши рождаются на свет слишком рано, иначе их растущая голова застряла бы в родовых путях. Другая причина – колики. Вопреки бытующему мнению, причина колик не в газах, желудочных заболеваниях или тревожности матери. Колики являются следствием недостающего четвертого триместра. Ребенок подвержен коликам, если плачет как минимум 3 часа в день, 3 дня в неделю, 3 недели подряд. Колики начинаются в возрасте 2 недель, усиливаются к 6 неделям и стихают к 3–4 месяцам.

Как успокоить плачущего малыша?

Чтобы успокоить ребенка, которому еще не исполнилось 3 месяца, надо воссоздать ему те условия, что были у него в утробе матери. В этом помогут пять волшебных «S»:

«S» – Swadding (Пеленание). Оно воссоздает ощущение тесноты, которые испытывал ребенок, находясь в матке. Пеленание помогает ребенку не отвлекаться на хаотичное движение ручек, которые он еще не умеет контролировать. Пеленайте ребенка туго, ручки вытянуты вдоль тела, а ножки поджаты, что соответствует «позе эмбриона». Обычно малыши отказываются от пеленания к 3–6 месяцам.

«– Side/Stomach (Укладывание на бок и на животик). Такое положение соответствует «позе эмбриона». Положение на спине дискомфортно, так как провоцирует рефлекс падения, заставляя ребенка вскидывать ручки при любом громком звуке. Когда ребенок успокоился и заснул на боку или на животике, положите его спать на СПИНЕ. Поза на животе во время сна – фактор риска синдрома внезапной детской смерти.

«S» – Shushing (Шикание). Громкий и протяжный звук «шшшш», издаваемый взрослым, или любой другой «белый шум» напоминает ребенку звуки, которые он постоянно слышал в утробе матери. В качестве «белого шума» может выступать звук работающей бытовой техники, радиопомех, аудиозапись, льющаяся вода и прочее. Обычно малыши отвыкают от белого шума к 3–12 месяцам.

«S» – Swinging (Укачивание). В утробе матери малыша постоянно «потрясывает» в такт движениям его матери. Поэтому неподвижность для него – стресс, а укачивание его успокаивает. Укачивать ребенка можно на качелях, танцуя с ним, прыгая на

фитболе, посадив в слинг или сумку-кенгуру. Голову ребенка тоже надо трясти, но с амплитудой не больше 2–4 сантиметров. Обычно малыши отказываются от укачивания к 3–4 месяцам.

«S» – Sucking (Сосание). Сосание – важный навык для выживания младенца, ребенок сосет пальчики еще в утробе. Выбирайте силиконовые пустышки той формы, что понравится малышу. Избегайте пустышек до 2 недель, пока ребенок не привыкнет правильно сосать грудь, иначе он начнет путать сосок и пустышку. Отучать от пустышки надо с 3 до 6 месяцев, чтобы не возникло эмоциональное привыкание к ней как к любимой игрушке.

Помочь успокоить ребенка могут также кормление грудью, массаж, тепло, прогулка на свежем воздухе, совместный сон.